ANNE MEDLIN

ACEITES ESENCIALES PARA LA CURACIÓN

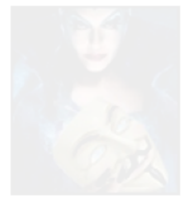
Cómo tratar naturalmente todo, desde dolores de cabeza a las heridas a la ansiedad con estos aceites increíbles.



Aceites esenciales para la Curación

Por

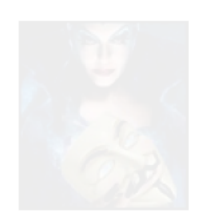
Anne Medlin



Tenga en cuenta que la información contenida en este libro está destinado exclusivamente para fines educativos. El autor no es médico, y este libro no está destinado a proporcionar consejo médico. Ni el autor ni el editor aceptan la responsabilidad por las posibles consecuencias de un tratamiento o de una conducta que resulta de la lectura de la información contenida en este libro. Las prácticas propuestas en este libro no se han evaluado ni aprobado por la FDA. Este libro no se debe utilizar en lugar del juicio personal o el tratamiento médico cuando sea necesario.

TABLA DE CONTENIDO

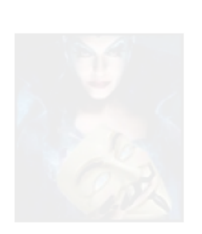
7. MEZCLAS DE ACEITES ESENCIALES



1. Introducción

Los aceites esenciales son los líquidos sutiles, aromáticos y potentes ex traídos por destilación de flores, semillas, hojas, tallos, cortezas y raíces de hierbas, arbustos, arbustos y árboles. El uso de aceites esenciales como agentes de curación se remonta a los tiempos bíblicos. De hecho, la Biblia contiene cerca de doscientas referencias a estos preciosos aceites. Se han utilizado a trav és del tiempo con fines terapéuticos y aromaterapia.

Los aceites esenciales son un recurso natural y de gran alcance para la curación y apoy ar el bienestar emocional *y* físico del cuerpo. No sólo huelen aceites esenciales celestial, también reparar, a niv el celular, todo, desde los cortes y rasguños a las alergias a las náuseas a la depresión. De hecho, los efectos curativ os de los aceites esenciales pueden ser completamente profunda a niv el físico, mental, emocional y espiritual. Siga ley endo para aprender a aprov echar el poder de estas sustancias incre bles.



2. ¿Cuáles son aceites esenciales?

Un aceite esencial es un líquido *muy* concentrado que contiene el "aceite" o la esencia de varias plantas. Los aceites esenciales son cuidadosamente extraídos de varias partes de ciertas plantas terapéuticos. El líquido extraído se destiló entonces típicamente para purificarlo. El proceso de extracción por lo general implica vapor, pero los aceites esenciales a veces se extrae por la expresión o la extracción con disolvente.Es importante tener en cuenta que el proceso utilizado para destilar un aceite tiene un efecto significativo sobre la calidad del aceite. Esos aceites que son más cuidadosamente destilada y conservadas serán de la más alta calidad y hacer que el mayor beneficio para el usuario.

Curiosamente, los aceites esenciales no son necesariamente "aceites" técnicas pero comparten muchas de las características de los aceites, tales como la mala solubilidad en agua. Los aceites esenciales no son lo mismo que los aceites de fragancia o perfume. Aceites de la fragancia y perfume son sintéticos y no ofrecen las ventajas terapéuticas de los aceites esenciales derivados de plantas.

Los aceites esenciales son útiles en una variedad de maneras, incluyendo la aromaterapia, terapia de masajes, remedios medicinales naturales, en la creación de velas y productos de aseo personal naturales, e incluso en sus recetas favoritas de la cena. Este libro se centra en las propiedades curativas y reconstituyentes de los aceites esenciales. Para aprender a utilizar los aceites esenciales para aumentar sus esfuerzos de pérdida de peso, echa un vistazo a mi guía, Perder Peso con aceites esenciales .

3. Una palabra de advertencia

Los aceites esenciales son naturales y saludables, pero eso no significa que no pueden ser mal utilizados. Hay algunos puntos de precaución clave que usted debe tener en cuenta cuando se trabaja con aceites esenciales.

Cómo no utilizar los aceites esenciales

En primer lugar, ser conscientes de que la seguridad del uso de un aceite esencial está estrechamente relacionada con su nivel de pureza.De hecho, muchos aceites esenciales están destinados a ser utilizados únicamente para la aromaterapia y nunca deben ser ingeridos o aplicados directamente sobre la piel en su forma no diluida. Para estar seguro, siempre mezclar unas gotas de tu aceite esencial favorito con un aceite portador antes de aplicarlo a la piel. Ejemplos de aceites del portador son de oliva, semillas de uva, avellanas, almendras y aceites de jojoba.(Para más ejemplos de los aceites del portador y una visión general de los beneficios de los diversos aceites portadores, haga clic aquí).

Para garantizar que el aceite esencial es seguro para su uso interno, haga clic aquí para asegurarse de que el aceite esencial es GRAS (generalmente considerado como seguro) para el consumo humano por la FDA. Nunca ingerir un aceite esencial que no se ha determinado que es GRAS.

Además, no importa cuánto interés Fido o mullido se nota en sus aceites esenciales-que huele deliciosa, aceites esenciales nunca deben ser utilizados con los animales. Son tóxicos para los animales de una manera que no son para los

seres humanos. Así que no hay adición de aceite esencial a la comida de su gato o el champú de su perro y tener cuidado de guardar sus aceites esenciales fuera del alcance de sus animales domésticos.

La sensibilidad de la piel

Su mascota puede no ser el único en reaccionar mal a un aceite esencial se aplica a la piel. Su propia piel también puede ser muy sensible a un tipo particular de aceite. Es por eso que es importante para poner a prueba primero una gota de cualquier nueva marca o tipo de aceite esencial en un parche poco visible de la piel antes de usarla. Si una erupción o el malestar se convierte, enjuague el área con agua tibia y, obviamente, evitar el uso de dicho aceite nuevo. También tenga en cuenta que algunos aceites esenciales, tales como aceites de cáscara de cítricos, aumentan la vulnerabilidad de la piel a la luz solar. Si se aplica un aceite de cítricos por vía tópica, asegúrese de que lo hace al menos doce horas antes de la exposición al sol. No utilice ningún tipo de aceite esencial dentro de sus ojos, oídos o nariz. Y recuerde, si usted es alérgico a un ingrediente alimenticio, es probable que sea alérgico a la contraparte esencial de petróleo de ese alimento.

Una vez más, los aceites esenciales deben generalmente sólo se aplican a la piel después de haber sido diluida con un aceite portador. Sin embargo, hay algunos aceites esenciales que son seguros para usar en la piel "limpio" (sin diluir) primero. Esos aceites son la lavanda, manzanilla, árbol de té, sándalo y geranio rosa.

No utilice aceites esenciales si usted está embarazada. Dado que las mujeres embarazadas a menudo reportan una mayor sensibilidad a los olores, gustos y reacciones en la piel, los aceites esenciales pueden causar malestar inesperado para ellos. Evite el uso de aceites esenciales en bebés menores de 3 meses de edad. Cuando el uso de aceites esenciales en los niños pequeños, la lavanda, la manzanilla y del árbol del té es más seguro, pero aún debe ser diluido con aceite portador y se utiliza en pequeñas cantidades.

La compra de los aceites esenciales

Tenga en cuenta que la industria de aceite esencial es una industria relativamente no regulado. Por lo tanto, algunos fabricantes de aceites esenciales podría etiquetar sus aceites "naturales" o "puros" cuando el aceite no es ni. Los mejores fabricantes siguen sus propias pautas estrictas, que incluyen el cultivo de variedades de plantas adecuadas sin pesticidas o herbicidas químicos y la extracción mediante métodos que garanticen la preservación de los beneficios del petróleo. Y quiero volver a enfatizar que también es importante que usted revise el sitio web de la FDA para asegurarse de que el aceite es adecuado para uso interno y de grado terapéutico.

Estas son algunas de las compañías de aceite esencial y las marcas con las que he tenido buenas experiencias:

www.herbalexotic.com

www.mountainroseherbs.com

www.nativeamericannutritionals.com

El almacenamiento de los aceites esenciales

Los aceites esenciales son muy, muy concentrado y, por tanto, deben utilizarse con moderación. Debido a esto, es posible que le llevará mucho tiempo para vaciar una botella. Por suerte, los aceites esenciales se mantendrá durante 5 a 10 años, así que una botella, literalmente, podría durar una década. (La excepción: los aceites cítricos que sólo puede durar un año o dos).

Para mantener los aceites esenciales fresco y potente, los almacenan en botellas de vidrio oscuro (ellos probablemente ya ser envasados en los) y lejos del calor o la luz solar directa o en frío.

4. Esencial poder curativo del aceite

Siempre que sea posible, prefiero hacer frente a las diversas enfermedades y lesiones que me encuentro por el uso de aceites esenciales en lugar de los tratamientos sintéticos o remedios. Los aceites esenciales no sólo son muy eficaces en el tratamiento de enfermedades y lesiones, sino que también proporcionan la tranquilidad de saber que sólo puede venir con el uso de un recurso natural.

Las sustancias naturales, no tóxicos suelen ser eliminados orgánicamente por el cuerpo cuando sus efectos han seguido su curso. Hasta cierto punto, su cuerpo aún puede tratar y eliminar las sustancias tóxicas naturales. Pero cuando el cuerpo toma de una sustancia sintética, incluso uno que pueda parecer amenazante, su cuerpo no tiene idea de cómo metabolizar y lo elimina. El hígado, los riñones, el páncreas y el bazo todo lo posible para procesar la materia extraña, pero a menudo termina en el área del cuerpo a largo plazo de residuos de retención (tejido por lo general la grasa) donde puede permanecer por años, décadas, o toda la vida , lo que interfiere con la capacidad del cuerpo para llevar a cabo correctamente, mientras que el cuerpo trata de averiguar qué hacer con él.

Las sustancias naturales, como aceites esenciales, por otra parte, son fácilmente metabolizados por el cuerpo. De hecho, su cuerpo sabe exactamente cómo tratar con ellos y *se nutre* de ellos. Después de un aceite esencial realiza su función natural de curación, que se desplaza hacia el hígado y los riñones y se mueve fácilmente y suavemente fuera del cuerpo, sin que se adhiera a diversos tejidos como las drogas sintéticas lo hacen.

Todos hemos oído acerca de los efectos secundarios desagradables a menudo vinculados a las drogas sintéticas. A veces, los efectos secundarios parecen causar tantos problemas como las propias condiciones que se pretendía tratar. Está claro que las drogas desintoxicar el cuerpo y realizar tareas de una sola dimensión que causan estragos en los sistemas corporales. Las drogas alteran el equilibrio del cuerpo e interfieren con su función natural. Los aceites esenciales, por otro lado, desintoxicar. Los aceites esenciales refuerzan el sistema inmunológico y el equilibrio del cuerpo. Los aceites esenciales atacan sólo las bacterias dañinas, permitiendo que la flora amigable naturales y vitales del cuerpo para prosperar. Los aceites esenciales contienen la inteligencia natural de una planta, un ser vivo, con la capacidad de sanar y restaurar. Los aceites esenciales se alimentan del cuerpo con la verdad, mientras que

las drogas alimentan el cuerpo con mentiras.

Antes de que vayamos más lejos, quiero que quede claro que no estoy sugiriendo que una persona que está tratando a una enfermedad grave o potencialmente mortal con drogas sintéticas abandonar su régimen. Entiendo que, en algún momento, las drogas artificiales pueden ser una salvación y muy importante. Esta guía pretende servir de guía para aquellas personas que buscan para tratar afecciones menos graves-como alergias, irritaciones de la piel, resfriados, fiebre, síntomas de sinusitis, problemas de estómago y dolor, sin tener que depender de las drogas sintéticas. Siempre consulte a su médico antes de la sustitución de cualquier aceite esencial para una prescripción o tratamiento sintético.

5. ¿Cómo utilizar los aceites esenciales

Los aceites esenciales penetran en el cuerpo de tres maneras principales de la aplicación sobre la piel (tópica), inhalación o ingestión.Dentro de cada uno de estos tres puntos de entrada, hay muchos tipos diferentes de métodos de aplicación. La metodología que utilice dependerá del efecto deseado (por ejemplo, el tratamiento de problemas de la piel por lo general implica una aplicación tópica, mientras que los síntomas del estado de ánimo son más a menudo dirigidas por inhalación) y el aceite esencial que está utilizando. Una vez más, antes de ingerir un aceite esencial, asegúrese de que el aceite es GRAS y antes de aplicar un aceite tópicamente, diluya con un aceite portador. Si no está seguro acerca de qué método usar, por favor consulte con un aromatherapist experimentado.

Inhalación

Este es un buen método que se utilizará para las aflicciones del estado de ánimo, problemas respiratorios y de los senos paranasales, la tensión y los dolores de cabeza.

Difusor. Lugar alrededor de 10 gotas de aceite esencial en un difusor (dependiendo del difusor, con agua o con calor). Los aceites esenciales no deben ser quemados directamente.

Steam. Añadir 2-5 gotas de aceite esencial a un tazón de agua hirviendo. Coloque una toalla sobre su cabeza y sobre el recipiente de agua y respirar profundamente. Es importante mantener los ojos cerrados cuando se utiliza este método. Este método no se recomienda para niños menores de 7 años de edad. Los niños mayores de 7 que usan este método pueden usar gafas de natación para proteger sus ojos.

La evaporación en seco. Coloque 5 gotas de aceite esencial en una bola de algodón o tejido y se dejó evaporar en el aire. Para una dosis más intensa, oler la bola de algodón. De lo contrario, sólo tiene que mantener la bola de algodón dentro de un par de pies de la cara.

Spray. Agregar 5 a 10 gotas de aceite esencial en el

agua en una pequeña botella de spray, agite, luego rociar en el aire y respirar.

Aplicación tópica

Los aceites esenciales se pueden aplicar a la piel usando una variedad de técnicas. Es importante observar de nuevo que los aceites más esenciales no deben ser aplicados directamente a la piel sin ser primero diluida en una sustancia portadora (tal como aceite o agua) a una concentración no mayor de 3 a 5 por ciento. En otras palabras, si usted está usando 3 gotas de aceite esencial, que se quiere diluir con una cucharadita de portadora. Ser cauteloso, comenzar con una solución al 1%, o 1 gota de aceite esencial por cucharadita de portadora. En los niños pequeños, utilice una concentración 0,25%.

Las excepciones: lavanda, mirra, sándalo, ylang, ylang, y aceites de árbol de té por lo general no necesitan diluirse.

La elección de un vehículo depende de sus necesidades y preferencias. Personalmente, me gusta usar aceites en lugar de agua. Mis favoritos son los aceites del portador de aceite de oliva, aceite de semilla de uva, aceite de jojoba y aceite de coco. Estos aceites son excelentes para la piel y no tienen olores fuertes de los suyos que puedan interferir con el aroma del aceite esencial.

Los métodos más comunes de aplicación tópica incluyen masajes, aplicación localizada, comprimir, hacer gárgaras, baños, y la adición de los aceites esenciales para un producto existente.

Masaje. Añada aceite esencial para su aceite portador favorito a una concentración del 3% (no más de 3 gotas por cucharada de aceite portador) y aplicar sobre la piel con movimientos suaves. Se podría aplicar a todo el cuerpo o sólo en el área afectada.

Aplicación Spot. Mezclar 1-3 gotas de aceite esencial en 1 cucharada de aceite del portador o de aloe vera y se aplica al lugar con necesidad.

Comprimir. Llene un recipiente con agua. Si el propósito de la compresa es para relajarse y / o aumentar la circulación, utilice agua tibia.Si el propósito de la compresa es dinamizar y / o aliviar la inflamación, la utilización de agua fría. Añadir 3-5 gotas de aceite esencial en el agua y agitar enérgicamente. Sumerja una toalla pequeña en el agua, escurra, y se aplican a la zona necesitada. Repita este proceso 3 veces más. Deje la última compresa en su sitio durante 5 minutos.

Bath. Añadir 20 a 40 gotas de aceite esencial al agua

del baño. También añadir unas cucharadas de leche o crema como dispersante. Este es uno de mis favoritos de las metodologías, porque el aceite es absorbido por la piel, así como inhalar, y el agua del baño relaja y rejuvenece el cuerpo.

Haga gárgaras. Añadir una gota de aceite esencial por cada onza de agua. Mix, a continuación, haga gárgaras y buches alrededor de la solución. Dilo de una vez. No trague. Las membranas mucosas de la boca absorben rápidamente los aceites esenciales en el torrente sanguíneo, por lo que este es un gran método para el alivio rápido de los síntomas.

Añadir a los productos. Me gustaría añadir unas gotas de aceite esencial en el aceite de mi cara, champú, acondicionador, loción corporal. Un buen conjunto de pautas: 4 o 5 gotas por 2 onzas de crema hidratante facial o aceite, 10 a 15 gotas por cada 8 onzas de champú o acondicionador, y de 10 a 20 gotas por cada 8 onzas de loción.

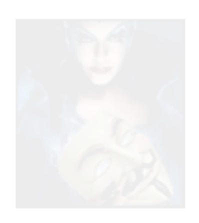
Uso Interno

Antes de utilizar un aceite internamente, *debe* asegurarse de que (1) el aceite está certificado como GRAS (generalmente considerado como seguro) por la FDA (marque aquí) y (2) que es cien por ciento natural y puro y no adulterado por productos químicos o pesticidas. Revise la etiqueta del aceite o de la página web de la empresa para saber si el aceite contiene aditivos sintéticos o cualquier otro tipo de aceites esenciales y si es en realidad deriva enteramente de las especies de plantas reclamados.

Una vez que esté satisfecho de que el aceite es seguro ingerir, hay una serie de formas internas que puede utilizar un aceite esencial con seguridad. Se podría añadir una o dos gotas de aceite a un vaso de agua o té. Usted puede colocar una gota directamente debajo de la lengua.También se puede cocinar con aceites esenciales. El poder terapéutico del aceite se reducirá en el calor de la cocina, pero el petróleo seguirá ofreciendo maravilloso sabor a sus alimentos.

6. Mejor Sanación Aceites Esenciales

Obviamente, el aceite esencial que usted elija dependerá de la condición que usted busca tratar. Al experimentar con diversos aceites y metodologías de aplicación, prestar atención a cuáles de ellos satisfacen sus necesidades únicas, personales y gustos.



Antiséptico y Antiviral

Aceite esencial de eucalipto. El aceite de eucalipto es un potente aceite antiviral y antibacteriano. Añadir unas gotas a un recipiente con agua o vapor de un vaporizador para inhalar puede ayudar a desinfectar y limpiar tanto las fosas nasales y los pulmones. Utilice por vía tópica o por inhalación.

Aceite de árbol de té. Como el aceite de eucalipto, aceite de árbol de té es un poderoso antibacteriano, antifúngico y antiséptico aceite.También se puede utilizar como un tratamiento de acné cuando se mezcla con aceite de coco o gel de aloe vera. Para un natural, producto de limpieza, mezcle dos cucharadas de aceite en dos tazas de agua. Utilice por vía tópica o por inhalación.

Limón y aceites esenciales de naranja. Limón y aceites esenciales de naranja provenir de las propias cáscaras y tienen muy poderosas propiedades antimicrobianas que destruyen las bacterias patógenas, virus y hongos. Utilice por vía tópica o por inhalación.

Albahaca Aceite Esencial. Basil es anti-infecciosos y anti-bacteriano. Se puede utilizar por vía tópica y por inhalación e incluso se puede utilizar en la cocina o tomado internamente

para combatir las infecciones sistémicas.

Aceite esencial de canela. Canela tiene propiedades antibacterianas, anti-infecciosos (sobre todo urinario e intestinal), y las propiedades antisépticas. Use tópicamente o internamente.

Aceite esencial de menta. Peppermint no sólo es delicioso (puede agregar el aceite de té o agua), pero está poderosamente sanando al sistema digestivo. Además de ser uno de los mejores aceites esenciales antivirales, también es antibacteriano, antiespasmódico, antiséptico, antiinflamatorio y más. Use tópicamente o internamente.

Aceite esencial de tomillo. El aceite de tomillo es antibacteriana, así como antiviral, antimicrobiano y antiséptico. Use tópicamente o internamente.

La relajación y el sueño

Aceite esencial de lavanda. El aceite de lavanda es probablemente el más conocido de los aceites esenciales (y el aceite de mi muy favorito), y por una buena razón. Es maravilloso para promover la relajación y el sueño. Trate de añadir unas gotas a la bañera o en la almohada para ayudar a relajarse y conciliar el sueño. También funciona muy bien como un inhalante y se puede aplicar directamente a la piel sin ningún aceite portador.

Manzanilla romana aceite esencial. Este aceite tiene una hermosa, aroma fresco y es bien conocido por su capacidad para ayudar a relajarse. Utilizar de forma tópica o como un inhalante.

Clary sage aceite esencial. Aceite de salvia Clary tiene una, de nuez dulce fragancia, algo herbáceo. Clary sage es calmante en el sistema nervioso, en particular en los casos de depresión, el estrés, el insomnio y la tensión. Este aceite puede ser *muy* relajante y se debe evitar la hora de consumir alcohol, ya que puede exagerar los efectos del alcohol. Grande como un inhalante o para el tratamiento tópico.

Neroli aceite esencial. Aceite de Neroli es muy

relajante y puede aliviar la ansiedad crónica, la depresión, el miedo, el choque y el estrés.Trata el insomnio de manera muy eficaz, y es uno de los aceites esenciales con los efectos sedantes más fuertes, por lo que es útil para tratar la depresión, la ansiedad y el shock. Utilizar de forma tópica o como un inhalante.

Aceite esencial de sándalo. Este aceite relajante tiene una armonización y efecto calmante que reduce la tensión y la confusión, y es ideal para su uso en la depresión, los estilos de vida diaria agitada y estados de miedo, estrés, agotamiento nervioso, las enfermedades crónicas y la ansiedad. Utilice por vía tópica, como un inhalante, o para hacer gárgaras.

Ylang-ylang aceite esencial. Aceite de Ylang-ylang tiene un efecto eufórico y sedante sobre el sistema nervioso y ayuda con la ansiedad, la tensión, el shock, el miedo y el pánico. Es particularmente útil en el tratamiento de respiración rápida y palpitaciones. Aceite de Ylang-ylang también puede ayudar a reducir la presión arterial alta y el tratamiento de las infecciones intestinales. Utilizar de forma tópica o como un inhalante.

Las alergias y la sinusitis

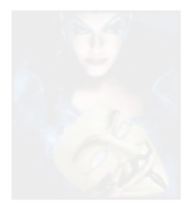
Aceite esencial de eucalipto. El aceite de eucalipto ayuda con la tos, asma, infecciones de garganta, sinusitis y condiciones catarrales.Alivia la inflamación y alivia el moco, la limpieza de la cabeza de la congestión de los resfriados y la fiebre del heno. También es muy beneficioso para problemas tales como bronquitis, asma, resfriados, laringitis, halitosis, infecciones de la garganta y la tos ferina. Utilice como un inhalante o tópica.

Aceite esencial de menta. El aceite de menta es hace maravillas sobre los trastornos respiratorios generales, así como la tos seca, congestión nasal, asma, bronquitis, neumonía, la tuberculosis y el cólera. Utilice por vía tópica, internamente, o como un inhalante.

Aceite esencial de romero. Para el sistema respiratorio, el aceite de romero es eficaz para el tratamiento del asma, la bronquitis, la sinusitis y la tos ferina. Utilizar de forma tópica o como un inhalante.

Aceite de árbol de té. Además de las propiedades anti-infecciosas magníficas de aceite de árbol de té, también es muy eficaz para ayudar a despejar la congestión bronquial,

asma, tos, sinusitis, tos ferina y la tuberculosis. Utilizar de forma tópica o como un inhalante.



La tos y frío

Aceite esencial de eucalipto. Eucalipto es un aceite de gran alcance que es ideal para la tos y los resfriados. Añadir unas gotas a un recipiente con agua hirviendo o un vaporizador para inhalar puede ayudar a desinfectar y limpiar tanto las fosas nasales y los pulmones. Utilice por inhalación.

El incienso aceite esencial. Este aceite es muy útil para aliviar la tos. Me gusta frotar una gota en el pecho junto con algunos problema de vapor cada vez que tengo una tos o congestión del pecho que me parece que no puede patear. Uso por inhalación o por vía tópica.

Aceite esencial de menta. El aceite de menta es conocida por su capacidad para reducir o prevenir un resfriado, tos o fiebre. Utilice internamente, tópica o por inhalación.

Dolores de cabeza

Aceite esencial de albahaca. Este aceite es un buen tónico para el tratamiento de los trastornos nerviosos y dolores de cabeza relacionados con el estrés, migrañas y alergias. Se utiliza para despejar la mente y aliviar la fatiga intelectual, al tiempo que la claridad y la fuerza mental. Utilice internamente o por inhalación.

Aceite esencial de lavanda. El aceite de lavanda tiene un efecto relajante y calmante sobre los nervios, aliviar la tensión, la depresión, el pánico, la histeria y el agotamiento nervioso en general y es muy eficaz para los dolores de cabeza, migrañas e insomnio. Utilice por inhalación.

Melissa (bálsamo de limón) aceite esencial. Excelente para el tratamiento de dolores de cabeza y migrañas asociados con los resfriados.Utilice internamente o por inhalación.

Rasguños, picaduras, heridas y picaduras

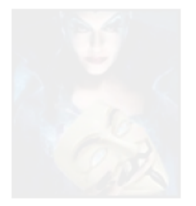
Aceite esencial de lavanda. El aceite de lavanda tiene propiedades antivirales y antibacterianas, que pueden reducir el tiempo de curación de rasguños, picaduras, quemaduras y picaduras. No requiere un aceite portador, y se puede aplicar directamente a la zona afectada.Obviamente, el uso tópico sería el método de tratamiento más efectivo aquí.

Aceite de árbol de té. Aceite de árbol de té es un poderoso antibacteriano, antifúngico y antiséptico aceite. Sólo unas pocas gotas mezcladas con un aceite portador es todo lo que necesita para ayudar a tratar y desinfectar cortes, raspaduras y picaduras de insectos. (Nota al margen: se mezcla con aceite de coco o de gel de aloe vera para un gran tratamiento del acné). Use tópicamente.

Manuka aceite esencial. Este aceite es ideal para el tratamiento de los cortes y arañazos gracias a sus cualidades antifúngicas. Se promueve la curación más rápida de la piel. Use tópicamente.

Manzanilla romana aceite esencial. Aceite de manzanilla es alta en bisabolol que promueve la granulación (cicatrización) y también es un gran regenerador de tejidos, por

lo que es un sanador piel maravillosa. Use tópicamente.



Erupciones y la irritación de la piel

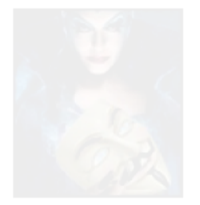
Manzanilla romana aceite esencial. Este aceite es un potente anti-inflamatorio, por lo que es la elección ideal para, piel roja, inflamada o sensible propensa al acné. Es mucho más suave que el aceite de árbol de té, por lo que este bactericida es una buena opción para la piel delicada e incluso se puede utilizar con un aceite portador antibacteriano, como el aceite de coco para ayudar a tratar y aliviar erupciones eczema. Use tópicamente

Aceite esencial de incienso. Muy usado en los tiempos b blicos, este aceite ayuda a otros aceites para trabajar en niveles más profundos para proporcionar una curación más. El incienso se conoce para ayudar a combatir la inflamación de la piel y erupciones cutáneas. Use tópicamente.

Aceite esencial de ciprés. El aceite de ciprés es anti-inflamatorio y antiséptico, por lo que es una herramienta eficaz para combatir las irritaciones de la piel. Use tópicamente.

Aceite esencial de Helichrysum. Este aceite es altamente anti-inflamatorio y extremadamente calmante. Su regeneración y el dolor reduciendo propiedades, junto con sus efectos analgésicos, hacen que sea un tratamiento eficaz para

las lesiones de la piel. Use tópicamente.



El Alivio del Dolor

Clavo de olor aceite esencial. El aceite de clavo es un gran tratamiento para contusiones, quemaduras y cortes, manteniendo a raya la infección y, como un analgésico. Ayuda con dolor de muelas, llagas en la boca, el reumatismo y la artritis. Utilice por vía tópica o por inhalación.

Aceite esencial de menta. El aceite de menta es eficaz para aliviar el dolor en los casos de dolor de muelas, dolor de pies, reumatismo, neuralgia, dolores musculares y períodos menstruales dolorosos. Utilice por vía tópica, interna o por inhalación.

Aceite esencial de manzanilla. Aceite de manzanilla (Roman o alemán) es bien conocido por sus propiedades anti-inflamatorias eficaces.Ayuda a aliviar el dolor muscular y los espasmos, dolor de espalda, dolores de cabeza y el dolor causado por el síndrome premenstrual. Use tópicamente, internamente, o por inhalación.

Mejorana aceite esencial. Este aceite tiene propiedades sedantes. Aceite de Mejorana ayuda a aliviar el dolor muscular y los espasmos, rigidez, el reumatismo, la artrosis y la migraña. Utilice por vía tópica, internamente, o por

inhalación.

Aceite esencial de lavanda. El aceite de lavanda ayuda a aliviar la tensión muscular y espasmos, dolor en las articulaciones y dolor de cabeza. Utilice por vía tópica o por inhalación.

Wintergreen aceite esencial. Aunque no es un aceite esencial bien conocido, el aceite de gaulteria es muy eficaz en el tratamiento de condiciones dolorosas tales como dolor de cabeza, dolor de los nervios, la artritis y los calambres menstruales. Este aceite en realidad tiene propiedades analgésicas similares a la aspirina. Utilice por vía tópica o por inhalación.

Aceite esencial de vetiver. Aceite esencial de vetiver se extrae de las raíces de una hierba conocida como Vetiveria zizanoides, que pertenece a la misma familia botánica como hierba de limón y citronella. Este aceite proporciona un alivio de dolor y malestar general, especialmente para el reumatismo, la artritis y el dolor muscular y dolor de cabeza. Utilice por vía tópica, internamente, o por inhalación.

Dolores musculares

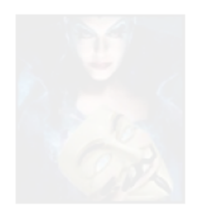
Pomelo aceite esencial. Aceite de pomelo es un maravilloso tratamiento para la fatiga muscular y rigidez, mientras que también estimula el sistema linfático y despejar el cuerpo de toxinas. Use tópicamente o internamente.

Abeto de aceite esencial. El aceite esencial del árbol de abeto ha sido utilizado con éxito para aliviar los síntomas de la artritis, el reumatismo, el dolor de espalda, dolor en los huesos y la ciática. Abeto de aceite esencial también puede estimular las glándulas suprarrenales, que ofrece un impulso a todo el cuerpo.

Aceite esencial de lavanda. El aceite de lavanda es un tratamiento muy amados por tensión muscular y varios calambres. Utilice por vía tópica o por inhalación.

Mejorana aceite esencial. Conocida como la "hierba de la felicidad", la mejorana tiene fuertes propiedades sedantes. El aceite hace un gran trabajo en el tratamiento de la rigidez, espasmos musculares, migrañas y dolor de la artritis. También relaja eficazmente los grupos musculares involuntarias, incluyendo el corazón, diafragma y colon. Use tópicamente o internamente.

Aceite esencial de sándalo. El aceite de sándalo se utiliza a menudo para tratar los espasmos musculares, congestión de los ganglios linfáticos y la ciática. Este aceite es muy refrescante para la piel, huele rico y terroso, y promueve un sueño más profundo y estados de calma, meditativo de la mente. Use tópicamente.



Dolores de estómago y náuseas

Aceite esencial de menta. Para el sistema digestivo, el aceite de menta es eficaz para una variedad de dolencias, ya que estimula la vesícula biliar y la secreción de la bilis. Se utiliza para los cólicos, calambres, dispepsia, colon espástico, flatulencia y náuseas. El aceite de menta también alivia la indigestión y alivia los síntomas del síndrome del intestino irritable. Utilice internamente o por inhalación.

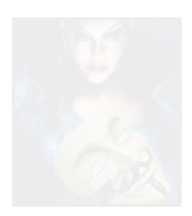
Aceite esencial de naranja. El aceite de naranja es un carminativo, lo que significa que ayuda a eliminar el gas de los intestinos. Los bioflavonoides cítricos en la ayuda de naranja para relajar la pared abdominal para mejorar la digestión y ayudan a eliminar el gas. Este aceite también es un diurético natural, ya que promueve la liberación tóxicos del exceso de ácido úrico, la bilis, los contaminantes y el agua a través de la micción. Utilice internamente o por inhalación.

Clavo de olor aceite esencial. El aceite de clavo es beneficioso para el sistema digestivo y eficaz contra los vómitos, diarrea, flatulencia, espasmos y parásitos, así como el mal aliento. Utilice por inhalación.

Jengibre aceite esencial. Aceite de jengibre, un

aceite de desintoxicación que equilibra el sistema digestivo, se utiliza en el tratamiento de las náuseas, resacas, el mareo y el mar, diarrea, cólicos, calambres, escalofríos y fiebre. Utilice internamente o por inhalación.

Aceite de **Melissa aceite esencial.** Melissa puede resolver el sistema digestivo y también ayuda con las náuseas, flatulencia, vómitos, dispepsia y la disentería y tiene un efecto de enfriamiento en las fiebres. Utilice internamente o por inhalación.



Estreñimiento y diuréticos

Juniper aceite esencial. Miera ayuda con el sistema digestivo, sobre todo en casos de obesidad, exceso de indulgencia de los alimentos y la hinchazón premenstrual. Utilice internamente o por inhalación.

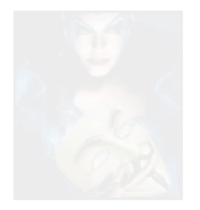
Negro pimienta aceite **esencial aceite.** Negro pimienta estimula la circulación y los músculos átonas. También equilibra las funciones digestivas, estreñimiento, el tratamiento de los intestinos perezosos, diarrea y flatulencia. Utilice internamente o por inhalación.

Aceite esencial de canela. El aceite de canela estimula los músculos y la circulación. Este aceite es ideal para el tratamiento del estreñimiento, agotamiento nervioso y las condiciones relacionadas con el estrés. Utilice internamente o por inhalación.

Pomelo aceite esencial. Aceite de pomelo es un estimulante digestivo y linfático y maravilloso para equilibrar y desintoxicar el cuerpo y, más específicamente, el sistema digestivo. Utilice internamente o por inhalación.

Mejorana aceite esencial. Aceite de mejorana es un laxante y puede tratar el estreñimiento, cólicos y flatulencia.

Como con cualquier tratamiento que tiene un efecto laxante, usar con precaución. Utilice internamente o por inhalación.



Los síntomas menstruales

Melissa aceite esencial. Aceite de Melissa calma los nervios y es un tónico para el corazón, mientras que la regulación del ciclo menstrual, que también ayuda con los dolores menstruales. Uso por inhalación o por vía tópica.

Aceite esencial de romero. Las propiedades diuréticas de aceite de romero son útiles con la reducción de la retención de agua durante la menstruación, y también con la obesidad y la celulitis. Utilice internamente o por inhalación.

Clary sage aceite esencial. Aceite de salvia Clary calma el sistema nervioso, en particular en los casos de depresión, el estrés, el insomnio y la tensión profunda. Es un buen tónico para las funciones seno y femeninas, como los períodos dolorosos, menstruación escasa y relajación durante el parto. Durante la menopausia, el aceite de salvia puede ayudar a reducir los sofocos, sudoración nocturna, palpitaciones, irritabilidad, así como dolores de cabeza y mareos. Utilice por vía tópica o por inhalación.

Sistema Inmunológico

Pomelo aceite esencial. Aceite de pomelo se carga con la vitamina C, es ideal para desintoxicar el cuerpo, y por lo tanto es valioso para el sistema inmunológico. Utilice internamente.

Aceite esencial de tomillo. El aceite de tomillo es un potente estimulante del sistema inmunológico y puede ayudar a combatir los resfriados, la gripe, las enfermedades infecciosas y escalofríos. Como un antiséptico urinario, es muy útil para la cistitis y uretritis. Utilice internamente.

Algunos aceites esenciales que estimulan la producción de glóbulos blancos: bergamota, manzanilla, lavanda, limón, mirra, pino, sándalo, árbol del té, y aceites esenciales de tomillo.

Trastornos del estado de ánimo

Aceite esencial de lavanda. El aceite de lavanda es conocida por su capacidad para calmar y suavizar y es un maravilloso tratamiento para la ansiedad y la depresión. Utilice por vía tópica o por inhalación.

El incienso aceite esencial. Aceite de incienso contiene sesquiterpenos, que estimulan el sistema límbico del cerebro y el hipotálamo, peneana, y la glándula pituitaria. Aceite de incienso puede ser útil para aliviar los síntomas de la depresión y puede ser difundida para mejorar la concentración y la claridad mental. Este es también un aceite excelente a utilizar para la ansiedad. Utilice por vía tópica o por inhalación.

Aceite esencial de menta. El aceite de menta es una gran opción para la claridad mental cuando se trata de trastornos de atención.Basta con aplicar el aceite a los templos se puede mejorar la concentración y el enfoque. Menta también es útil en el tratamiento de dolores de cabeza provocados por la ansiedad o la depresión. Utilice por vía tópica o por inhalación.

Manzanilla romana aceite esencial. aceite de manzanilla romana es útil para hacer frente a la inquietud, la depresión y el insomnio.Utilice por vía tópica o por inhalación.

Aceite esencial de geranio. aceite de geranio ayuda a los recuerdos negativos de la versión y la tensión nerviosa y es muy edificante.Utilice por vía tópica o por inhalación.

Aceite esencial de sándalo. El aceite de sándalo estimula el sistema límbico del cerebro, el centro de las emociones. Utilice por vía tópica o por inhalación.

Jasmine aceite esencial. aceite de jazmín es estimulante y relajante. Este aceite se utiliza a menudo para tratar la depresión y el agotamiento nervioso. Utilice por vía tópica o por inhalación.

Melissa aceite esencial. Este maravilloso aceite libera emociones del corazón. Se utiliza para tratar la depresión, el insomnio y la ansiedad. Utilice por vía tópica o por inhalación.

Desintoxicación

Pomelo aceite esencial. aceite de pomelo ha demostrado para ayudar a matar los virus y microbios en el cuerpo que puede causar problemas. También es un diurético, lo que ayuda al cuerpo a eliminar residuos y toxinas. Utilice internamente o por inhalación.

Aceite esencial de romero. Aceite de Romero ofrece una serie de beneficios de desintoxicación como mejorar la digestión, mejora la circulación, beneficios antiinflamatorios y propiedades diuréticas. Se ha demostrado que es una manera de prevenir el cáncer y pérdida de memoria. Utilice internamente o por inhalación.

Aceite esencial de limón. aceite de limón se piensa para prevenir el cáncer, liberar el sistema linfático y el sistema respiratorio, y reducir la inflamación en el cuerpo. Utilice internamente o por inhalación.

Juniper aceite esencial. ayudas Juniper petróleo en el sistema digestivo y puede ser utilizado como un diurético para eliminar las toxinas y el exceso de agua, incluyendo las cantidades excesivas de sodio. Utilice internamente o por inhalación.

Fatiga

Aceite esencial de albahaca. aceite de albahaca es un estimulante mental. El olor puede ayudar a la concentración de la ayuda, agudizar los sentidos, y tienen un efecto estimulante en los síntomas de depresión. Utilice internamente, tópica o por inhalación.

Aceite esencial de eucalipto. El aceite de eucalipto estimula la concentración de la mente y el sida. También puede ayudar a reducir el dolor reumático (especialmente cuando se combina con el enebro); y la reducción del dolor, naturalmente, elevar los niveles de energía en el cuerpo. Utilice por vía tópica o por inhalación.

Aceite esencial de menta. El aceite de menta es un aceite excelente para aliviar la fatiga mental. Utilice internamente, tópica o por inhalación.

Aceite esencial de romero. El aceite de romero es un aceite altamente estimulante. Despeja la cabeza, ayuda a la memoria, y aviva el cerebro. Utilice internamente, tópica o por inhalación.

Condiciones Misceláneos

Resaca

Cypress, Pomelo, enebro, pino, romero aceites esenciales

Acidez

Manzanilla (alemán), mejorana, menta aceites esenciales

Indigestión

Cardamomo, cilantro, jengibre, limón, menta aceites esenciales

Repelente de insectos

Madera de cedro, citronela, eucalipto, lavanda, menta, aceites esenciales de sándalo

Anticoagulante

Aceite esencial de geranio

Anti-venenosa

Albahaca, tomillo aceites esenciales

Afrodisiaco

Angélica, anís, albahaca, Negro pimienta, canela,

salvia, clavo de olor, jengibre, jazmín, nuez moscada, pimienta, palo de rosa, madera de sándalo, tomillo, vetiver, ylang-ylang aceites esenciales

Expectorante

Angelica, albahaca, bergamota, cajuput, madera de cedro, ajo, hisopo, mirra, perejil, pino, menta, sándalo, aceites esenciales de tomillo

Flatulencia

Cilantro, menta aceites esenciales

Hipertensión

Alcanfor, hisopo, romero, tomillo aceites esenciales

Fiebre del Heno

Eucalipto, manzanilla (alemana), lavanda, Melissa aceites esenciales

Reumatismo

Negro pimienta, madera de cedro, manzanilla, clavo de olor, cilantro, eucalipto, incienso, jengibre, lavanda, limón, pino, romero aceites esenciales

Amigdalitis

Lavanda, árbol de té aceites esenciales

Dolor de muelas

Manzanilla (romanos), clavo, menta aceites esenciales

Influenza

Melissa, Ravensara, orégano, tomillo, canela, incienso, menta, eucalipto, árbol de té, salvia, lavanda, romero, limón aceites esenciales

7. Mezclas de aceites esenciales

La mayoría de las discusiones de la mezcla de aceite esencial son en referencia a la mezcla aromática o la fabricación del perfume. A los efectos de esta guía, sin embargo, nos centraremos en combinación terapéutica. Hay una diferencia significativa entre la mezcla aromático y mezcla terapéutica. Cuando la mezcla aromática está más preocupado con el aroma final de la mezcla, la mezcla terapéutica se centra en la creación de una mezcla que ayudará con el tratamiento de una condición emocional o físico particular.

Consejos para la mezcla

Comience por la creación de mezclas utilizando sólo los aceites esenciales, sin aceite portador. Después de que haya finalizado la mezcla, entonces usted puede diluir mediante la adición de los aceites del portador para el masaje. Al intentar una nueva mezcla, empezar desde abajo.No utilice más de 20 o 25 gotas totales de aceites esenciales. De esta manera, será menos probable que pierda los aceites caros.

Mantenga un registro de todas las mezclas que realice en un cuaderno o en formato digital. Enumere cada aceite que usó, ¿cuántas gotas de cada aceite, la fecha en que lo hizo, cuánto tiempo deja pasar, y cualquier otra información sobre la mezcla.

Etiquetar cada mezcla con claridad. Si usted no tiene suficiente espacio en la etiqueta de hacerlo, etiqueta con los números correspondientes en la etiqueta y en el cuaderno.

Cuando se trabaja con mezclas y aceites del portador, nunca use más de un total de 10% de aceites esenciales en su mezcla. Se trata de los aceites esenciales de la relación aceite portador utilizado en la mayoría de las mezclas de los consumidores comerciales a.

Las mezclas de este capítulo suponen un total de 30 gotas de aceite esencial y ½ oz aceite portador. Si quieres hacer una cantidad diferente en su mezcla, siga estas pautas generales para la relación de los aceites esenciales de los aceites del portador.

Portador de aceite: aceite esencial

Sexto Oz: 12 Gotas

1/3 de Oz: 23 Gotas

1/2 oz: 30 Gotas

1 oz: 60 Gotas

2 oz: 120 Gotas

Ahora echemos un vistazo a algunas de mis mezclas preferidas!

Muscle and Blend Conjunta - Topical

10 gotas de albahaca

5 gotas de romero

5 gotas de la hierbabuena

5 gotas de Negro Pimienta

5 gotas de tomillo

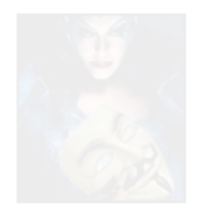
Relajación Mezcla - tópica o por inhalación

15 gotas de lavanda

5 gotas de Clary Sage

5 gotas de manzanilla (alemana)

5 gotas de mejorana



Blend Energy - interna

10 gotas de limón

10 gotas de Neroli

10 gotas de jengibre

Mezcla Sensual - Tópico o inhalación

5 gotas de sándalo

5 gotas de Clary Sage

5 gotas de Ylang-Ylang

5 gotas de Neroli

5 gotas de manzanilla (Roman)

5 gotas de pachulí

Circulación Blend - Tópico o inhalación

5 gotas de geranio

5 gotas de Negro Pimienta

5 gotas de Cy press

5 gotas de jengibre

5 gotas de incienso

5 gotas de enebro

Vena y Blend Arteria - Tópico o inhalación

5 gotas de Cypress

5 gotas de geranio

5 gotas de Neroli

5 gotas de sándalo

5 gotas de limón

5 gotas de mirra

Las quemaduras de sol Blend - Topical

15 gotas de lavanda

5 gotas de la hierbabuena

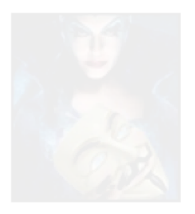
5 gotas de árbol de té

5 gotas de manzanilla

Cortadas raspones leves Blend - Topical

15 gotas de lavanda

15 gotas de árbol de té



Calambres Menstruales Blend - interna

10 gotas de Melissa

10 gotas de romero

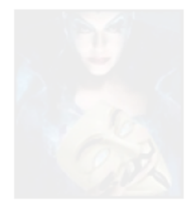
10 gotas de lavanda

Blend congestión - Inhalación

20 gotas Eucaplyptus

5 gotas Ravensara

5 gotas de la hierbabuena



Blend Digestión saludable - interna

15 gotas de menta

5 gotas de manzanilla

5 gotas de romero

5 gotas de jengibre

Mood Disorder Blend - Inhalación

5 gotas de Ylang Ylang

5 gotas de incienso

5 gotas de bergamota

5 gotas de lavanda

5 gotas de pachulí

5 gotas de Clary Sage

Blend Antibacterial - Topical

15 gotas de árbol de té

5 gotas de albahaca

5 gotas de canela

5 gotas de romero

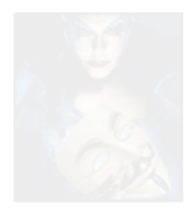
Blend antimicrobianos - Topical

15 gotas de romero

5 gotas de Lemongrass

5 gotas de tomillo

5 gotas de canela



Blend antiséptico - Tópico

15 gotas de lavanda

15 gotas de romero

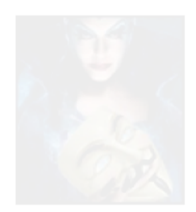
Blend Antiviral - Topical

10 gotas de sándalo

10 gotas de menta

5 gotas de tomillo

5 gotas de clavo



Blend Dolor de cabeza - La inhalación o interna

10 gotas de menta

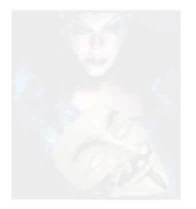
10 gotas de albahaca

10 gotas de mejorana

Blend Inmunidad - interna

10 gotas de tomillo

20 gotas de limón



Artritis Blend - Tópico o inhalación

10 gotas de manzanilla

5 gotas de Cypress

5 gotas de albahaca

5 gotas de eucalipto

5 gotas de enebro

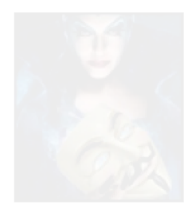
Quemaduras Blend - Topical

15 gotas de manzanilla

5 gotas de geranio

5 gotas de lav anda

5 gotas de árbol de té



Celulitis - Topical

5 gotas de albahaca

5 gotas de manzanilla

5 gotas de eucalipto

5 gotas de incienso

5 gotas de pomelo

5 gotas de Orange

Los Resfriados Y La Gripe Blend - Interna O Inhalación

10 gotas de canela

5 gotas de lavanda

5 gotas de la hierbabuena

5 gotas de romero

5 gotas de árbol de té

8. Conclusión

Espero que usted encuentre lo que busca alivio en su viaje de sanación con el incre ble poder de los aceites esenciales. Recuerde que los aceites esenciales son como el agua. Usted no bebe sólo una vez y luego nunca más. En cambio, la curación con aceites esenciales es un proceso en curso para nutrir y reponer su cuerpo y alma con estas asombrosas elixires. Mucha suerte y feliz de curación!

Acerca de Anne

Anne es un abogado y escritor que es un apasionado, vida natural y saludable. Ella ha pasado años investigando y experimentando con técnicas de curación de aceite esencial y se complace en compartir con ustedes ahora.

Cuando Anne no funciona o escribir, le gusta pasar tiempo con su esposo, la familia y dos perros grandes; Fechas de la cena con sus amigas; comiendo bizcochos; compras del negocio; y la fabricación artesanal.

Echa un vistazo a otros libros de Anne disponibles en Amazon.com:

Perder peso con Aceites Esenciales

, Servicio de limpieza no tóxicos naturales sencillas: A Collection of Fácil, barato y completamente naturales Recetas

Belleza, naturalmente: Simple y completamente naturales Recetas para la piel radiante, cabello y cuerpo

Fácil Soapmaking para principiantes